



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ÇITIR KALAMAR

Yarım kg halka kalamar

1 su bardağı süt

1 ay bardağı un

1 ay kaşığı t

Kızartma yağı

Kalamarlar ukur bir kaba konur. zerine süt eklenir, bir gece buzdolabında bekletilir. Sonra sütten süzgece çıkarılır. Un, tuzla karıştırılır. Kalamarlar bulanır, kızgın bol yağda altın renkte kızartılır.